



楽しく栄養だより



2017年11月号

老化を遅らせる！食生活指針 その1「3食しっかり食べる」



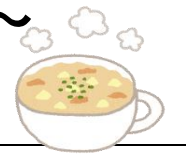
みなさん、下記のような食生活に心当たりありませんか？
まずは、していきましょう。

- 食事をめくことがある
- 少食になってきた
- 自分の好きなものばかり食べることが多い
- 最近、料理を作ったり、メニューを考えることがおっくうになってきた
- 入れ歯があわない等歯の具合が悪く、固いものが食べられない

ひとつでも当てはまる項目があれば、栄養不足の可能性が
あります。栄養不足は老化を早めます。まずは食事を絶対抜かない
こと、できるだけ3食均等に食べることを心がけましょう。
10食品群の入った献立例を紹介します。(裏面をご覧ください)

高齢者あんしん相談室(大仙市地域包括支援センター)
中央(市役所内) Tel0187-63-1111(内169) 東部(中仙支所内) Tel0187-56-7125
西部(西仙北支所内) Tel0187-87-3970

～からだが温まる具だくさん汁もの！～



★けんちん汁

材料(2人分)		作り方
●大根	60g(3cm)	① 大根、人参はいちょう切り、ごぼうは ささがきにし、水に入れてあくをぬく。 ② 豆腐は水気を切る。 ③ 鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁を加え る。煮立ったらあくをとり、火を弱めて 8分くらい煮て、②を一口大にちぎり入 れ、塩、しょう油で調味する。 * ねぎやきのこを入れてもおいしいよ。
●人参	20g(2cm)	
●ごぼう	20g(5cm)	
●木綿豆腐	80g(1/4丁)	
●だし汁	360cc(約2合)	
●サラダ油	小さじ1	
●しょう油	小さじ1	
●塩	小さじ1/3	

～正しい手洗いで感染症を予防しましょう～

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、
手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
手首も忘れずに洗いましょう。

